

L'ÉTÉ

Cahier spécial de

L'ÉCHO
de Frontenac

ça se passe chez nous!



J'achète localement!

Un achat
préservé
un emploi et...
C'EST IMPORTANT



Boutique

401

CARREFOUR LAC MÉGANTIC
583-2401

20%

sur toute la
marchandise à prix
régulier en magasin

(sauf les accessoires)
Valable jusqu'au 10 juin 1995

50%

 sur
manteaux
longs

30%

 sur robes
de mères
de mariés

**LE COIN DE
LA MODE**

L'ÉTÉ... ça se passe chez nous!



Le bon bout du bâton pour le sportif

Si vous cherchez un sport d'équipe plaisant qui se joue à l'extérieur l'été et qui procure un divertissement qui se poursuit souvent après le jeu par un contact social très développé, le baseball et la balle molle, communément appelée "softball", pourraient bien vous satisfaire. Ce sont des sports qui demandent de la rapidité, de l'intelligence, de la concentration et de l'instinct. Les lanceurs sont continuellement concentrés pour lancer la balle de la bonne façon et pour déceler et se remémorer les faiblesses des frappeurs.



On choisira un bâton et un gant pour se sentir à l'aise.

Les règlements sont assez semblables au baseball et à la balle molle. Ce qui distingue les deux sports: la balle est plus petite, le terrain est plus grand et les buts sont plus loin au baseball qu'à la balle molle. De plus, le lancer de la balle se fait par-dessus au baseball, tandis qu'à la balle molle le lancer se fait par en dessous. Le nombre de manches varie également: à la balle molle, il y a de 5 à 7 manches; tandis qu'au baseball, on compte de 7 à 9 manches.

Les règlements sont assez semblables au baseball et à la balle

molle. Ce qui distingue les deux sports: la balle est plus petite, le terrain est plus grand et les buts sont plus loin au baseball qu'à la balle molle. De plus, le lancer de la balle se fait par-dessus au baseball, tandis qu'à la balle molle le lancer se fait par en dessous. Le nombre de manches varie également: à la balle molle, il y a de 5 à 7 manches; tandis qu'au baseball, on compte de 7 à 9 manches.

LE BÂTON

Le frappeur doit choisir son bâton parmi un vaste assortiment. Il y en a de différents poids variant de 25 à 35 onces. Il y en a également de différentes longueurs: des bâtons de 33 pouces, des bâtons de 34 pouces et des bâtons pour les jeunes.

Même si cela demande plus de précision certains joueurs préfèrent que la pesée soit située au bout du bâton, car le poids permet à la

balle de voyager plus. D'autres choisissent plutôt un bâton dont le poids est réparti sur toute la longueur, car il n'y a alors aucune faiblesse dans le bâton: on peut frapper la balle à n'importe quel niveau du bâton sans ressentir de vibrations. Il existe des bâtons anti-vibrations dotés d'un tampon à l'intérieur qui empêche la résonnance.

Le choix du bâton dépend de la catégorie et du poids. L'adulte choisit souvent le bâton avec lequel il se sent le plus à l'aise, tandis que

le jeune doit tenir compte du poids. Il doit être en mesure de soulever le bâton avec la force de son poignet seulement, sans trembler.

LE GANT

Les gants varient en qualité et en grandeur. Il y a des gants de 10 pouces et demi jusqu'à 14 ou 15 pouces maximum. On choisira un gant selon la grosseur de sa main pour se sentir à l'aise. Lorsqu'on ferme la main, il faut que le gant ferme complètement. Une technique pour vérifier

la grosseur convenable consiste, lorsqu'on essaie un gant, à prendre les trois derniers doigts du gant et à plier pour donner la forme, on prend ensuite une balle et on analyse l'impact pour voir si on est vraiment à l'aise avec le gant. Si on est incapable de fermer complètement le gant, c'est qu'il est trop grand.

La qualité des gants dépend de la qualité du cuir. Le cuir des gants de bonne qualité est très rigide et très résistant, sa durabilité est plus longue. Le gant en cuir de moins bonne qualité se reconnaît par sa souplesse. Lorsque le gant devient trop mou, on peut se blesser en attrapant la balle. Plus le cuir est souple, plus le gant va devenir mou rapidement et un gant doit rester le plus rigide possible, le plus longtemps possible.

L'été, le volley-ball de plage

Quand le soleil lance son appel, une multitude de gens envahissent les plages pour se faire dorer au soleil, profiter du beau temps, flâner et sauter dans l'eau. Ceux qui sont plus actifs et qui recherchent un loisir facile d'accès qui se pratique aisément sur la plage, le volley-ball de plage saura répondre à leurs attentes.

Pratiqué sur le même principe que le volley-ball intérieur, le volley-ball de plage présente l'avantage de faire profiter du plein air. Le seul équipement nécessaire consiste en un ballon de volley-ball et un filet. Profitant du fait qu'on le pratique sur la plage, on ne porte qu'un costume de bain ou un short. C'est une activité d'été de détente qui se pratique pieds nus.



SIMPLE VISION
anti-reflet et anti-égratignure
verres et monture garantis 1 an
verres de plastique

169\$

DOUBLES FOYERS PROGRESSIFS
verres et monture garantis 1 an
verres de plastique

239\$

DOUBLE VISION
verres et monture garantis 1 an
verres de plastique

199\$

VERRES SOLAIRES
protégez vos yeux contre les rayons ultraviolets du soleil...

à partir de 60\$

NOS ESCOMPTE DE 10% POUR LES PERSONNES AGÉES NE SONT PAS APPLICABLES SUR NOTRE FORFAIT LUNETTES

Jean-pierre paradis

5031, boul. des Vétérans
Lac-Mégantic
Tél.: 819-583-4700
Fax: 819-583-1333

OPTOMÉTRISTE

Le seul Centre de service autorisé de



et



de la région

Spéciaux Black & Decker

- 2750 Meuleuse 4 1/2" 109,99\$
- 4252 Meuleuse 5" 129,99\$
- 4074 Meuleuse 7" 199,99\$
- 2600 Perceuse 3/8 VSR 109,99\$

La toute nouvelle scie circulaire 14,4 volts

Spéciaux DeWalt

- # D 364 scie circulaire 7 1/4" 264,99\$
- # D 110 Perceuse 1/2" VSR 199,99\$

LÉORÉGI INC.

4766, rue Laval
Lac-Mégantic

583-3605

Serres Fleurs Atout

(819) 583-2398

- Fleurs annuelles et vivaces
- Plants de tomates et concombres pour serres et jardins
- Arbres et arbustes
- Terre, engrais, etc...

Claude Bouchard et
Diane Roy, prop.
2265, Laval Nord
Lac-Mégantic

NOUVEAU
Plantes d'intérieur et potées fleuries à la verrière

Le tennis: plus qu'un sport, un plaisir!

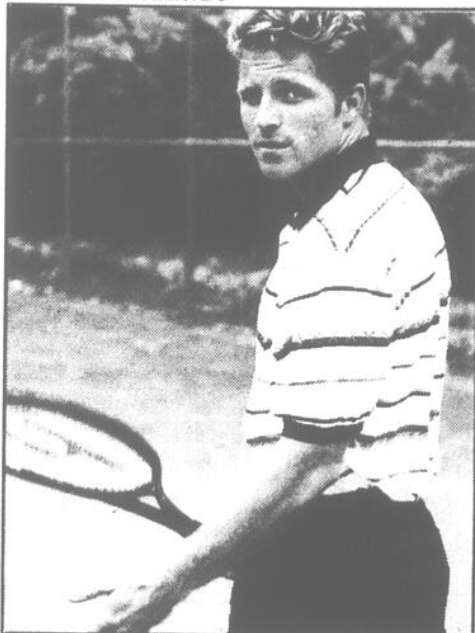
Le tennis a toujours été un sport accessible, mais il connaît une légère hausse de popularité ces dernières années. Pratiqué dans la plupart des municipalités et dans les centres de loisirs, c'est un très beau sport d'été, plaisant à jouer à l'extérieur. Les municipalités offrent des terrains de tennis un peu partout durant l'été.

Les raquettes de tennis ne cessent de s'améliorer. Elles sont de plus en plus légères, de plus en plus puissantes. Les raquettes avec un tamis un peu plus gros sont encore très populaires. Le choix de la raquette dépend du calibre du joueur. Le joueur débutant ne choisira pas une raquette trop puissante, car il faut que le joueur ait un bon contrôle de sa balle. Pour ce qui est des matériaux, on retrouve des raquettes ayant des proportions de graphite, de

boron et de fibre de verre.

Au niveau de l'habillement, on porte surtout un short avec un gilet de style polo. Auparavant, la plupart des gens jouaient au tennis habillés en blanc. De

nos jours, on retrouve toutes sortes de couleurs et de motifs attrayants. Pour pratiquer ce sport en toute sécurité, il importe de chauffer l'espadrille de tennis qui soutient bien le pied.



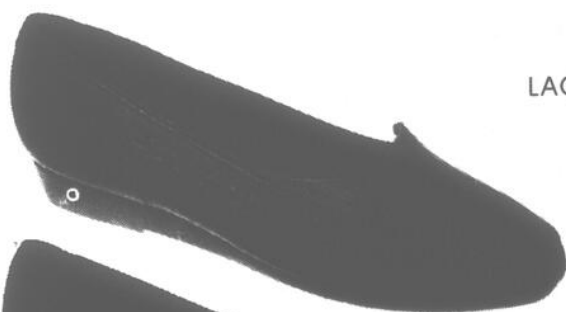
Le joueur expérimenté choisit une raquette qui convient à son calibre.

NATURALIZER®

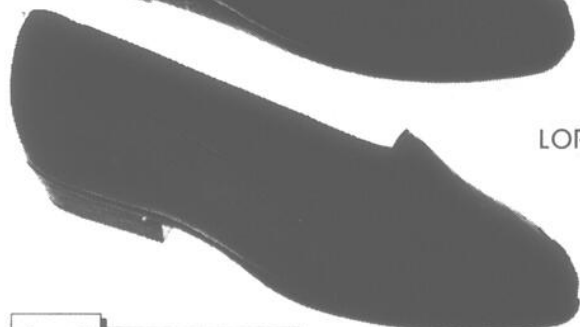


Si vous croyez que les souliers à confort n'ont pas l'apparence que vous désirez, allez du côté Naturalizer.

Allure distinguée et confort supérieur, les traits qui rendent ces souliers parfaits pour printemps. Voyez Naturalizer pour sélection et valeur inbattables.



LACEY



LORI



5361 rue Frontenac
Lac-Mégantic - Centre-ville
583-1688

La sécurité en embarcation

Lorsque vous pêchez dans une embarcation, un peu de prudence peut vous aider à prévenir les accidents. Sachez que le ministère des Transports exige que toutes embarcations

ne dépassant pas 18 pieds (5,5 mètres) soient équipées des articles suivants:

- Pour chaque personne à bord, un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de

sauvetage portant une étiquette faisant foi de l'approbation du ministère des Transports;

- une écope;
- deux rames et dames de nage ou deux pagaies;

- un signal sonore efficace, tel qu'un sifflet;

- un extincteur de classe B1, si l'embarcation est équipée d'un moteur intérieur ou d'un réservoir à carburant

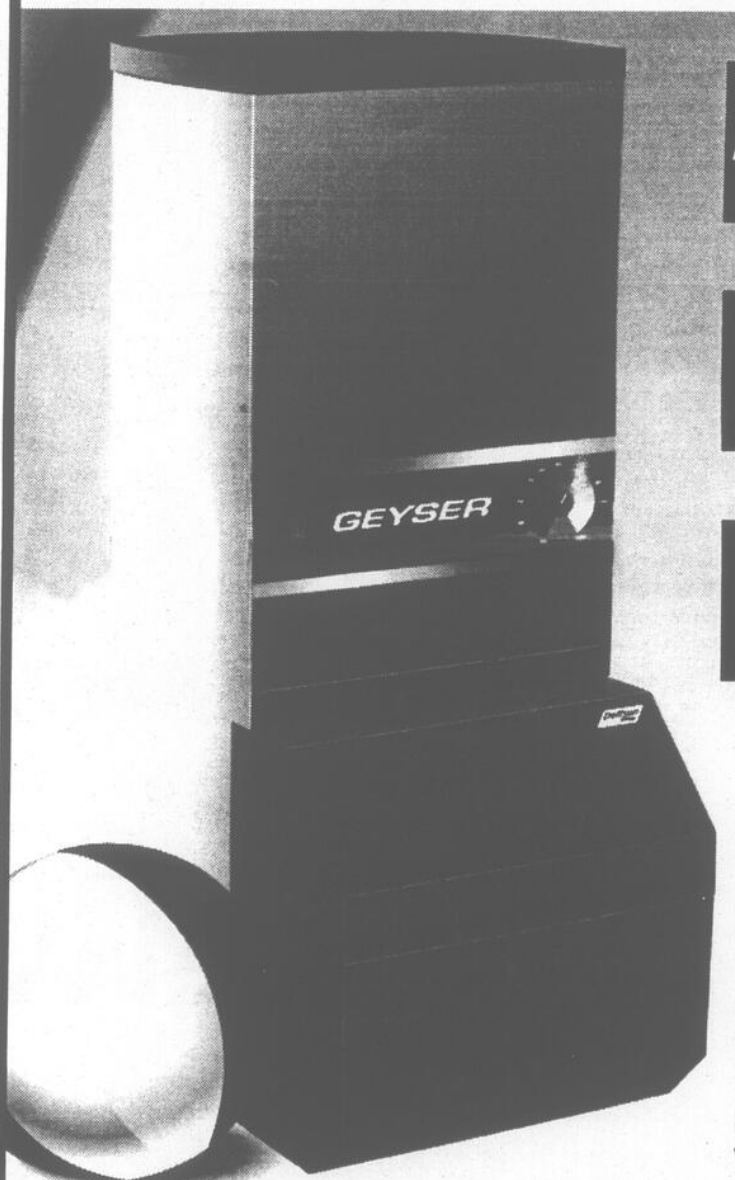
incorporé, ou encore d'un réchaud ou d'un appareil de chauffage fonctionnant au combustible liquide ou gazeux.

De plus, il est recommandé d'apporter une lampe de poche, des allumettes, une corde et un couteau.

CHAUFFE-PISCINE

AU MAZOUT DE Dettson

VOS VOISINS ONT COMPRIS COMMENT TRANSFORMER L'ACHAT DE LEUR PISCINE EN UN VÉRITABLE INVESTISSEMENT... ILS ONT OPTÉ POUR GEYSER!



UN CHAUFFE-PISCINE AU MAZOUT? UNE PUISSANTE DE BONNE IDÉE!

PLUS RAPIDE ET MOINS COÛTEUX... C'EST GEYSER!

AUCUNE COMPARAISON POSSIBLE, FINIS LES COMPROMIS!

EN COMPARAISON, GEYSER FAIT LA PLUIE ET LE BEAU TEMPS. SA RAPIDITÉ ET SA PUISSANCE, LA PRÉCISION DE SON AQUASTAT, SA FACILITÉ D'INSTALLATION, SON ÉCONOMIE DE FONCTIONNEMENT, SA GRANDE FIABILITÉ ET LE CÔTÉ ULTRASÉCURITAIRE DE L'APPAREIL VOUS ASSURENT TOUTE LA LIBERTÉ ET LE CONFORT DONT VOUS AVEZ BESOIN.

ALORS QU'ATTENDEZ-VOUS? PROCUREZ-VOUS DÈS MAINTENANT VOTRE CHAUFFE-PISCINE GEYSER ET OUBLIEZ VOS VOISINS!



JEAN-ROCK DODIER INC.

4295 Villeneuve, Lac-Mégantic

819-583-1444 - Sans frais 1-800-889-2496

L'ÉTÉ... ça se passe chez nous!



Le soccer: un sport en vogue

Le soccer est un sport que les Nord-Américains ne connaissent que très peu il y a encore peu de temps. Depuis environ cinq ans, ce loisir est devenu de plus en plus populaire. Le soccer est un sport qui offre aux jeunes un bon exercice physique tout en participant à un sport d'équipe.



Le ballon de soccer est sphérique et à plusieurs panneaux.

Le ballon sphérique en cuir à plusieurs panneaux est le meilleur ballon pour ce type d'activité. Pour pratiquer le soccer, il est fortement recommandé de porter un équipement de protection, comme les protège-tibias et une bonne paire d'espadrilles de soccer avec crampons pour une bonne adhésion au niveau du terrain. Les joueurs ne doivent rien

porter qui puisse représenter un danger pour les autres joueurs. Habituellement, on revêt un maillot et un short appropriés pour le soccer, c'est l'idéal. Le soccer se joue sur la plupart des terrains municipaux. De nos jours, chaque municipalité possède son terrain de soccer et des ligues bien structurées au plus grand plaisir des amateurs.

Une piscine bien équipée

L'équipement d'une piscine peut être plus ou moins sophistiqué. Il n'en demeure pas moins que certains éléments sont essentiels et ne doivent pas être négligés. Le système de filtration est probablement la pièce d'équipement la plus indispensable. Le volume d'eau à filtrer est l'une des principales

caractéristiques dont il faut tenir compte lors du choix du système de filtration. Il est essentiel de bien entretenir et nettoyer le système de filtration pour le conserver longtemps. Naturellement, la pompe qui amène l'eau au filtre complète le système et doit être choisie en rapport avec celui-ci.

Le chauffe-piscine représente une autre pièce d'équipement qui peut s'avérer fort utile. En chauffant l'eau de votre piscine, vous pouvez allonger la période de baignade de plusieurs semaines. Les systèmes les plus répandus sont ceux au gaz naturel, au mazout, à l'électricité, au gaz propane et, dans cer-

tains cas, à l'énergie solaire.

L'aspirateur est un outil indispensable pour entretenir la piscine. Vous aurez le choix entre divers types d'appareils non automatiques ou automatiques. D'une façon ou d'une autre, conformez-vous toujours scrupuleusement aux indications du fabricant pour faire fonctionner votre aspirateur.

Filer comme sur des roulettes

Le patin à roues alignées remporte la palme du sport d'été dont la popularité connaît la plus grande croissance cette année. La pratique de ce sport en pleine ascension est une tendance de la Californie, sur la côte ouest américaine.

BIEN S'ÉQUIPER!

En plus d'être devenu un sport très populaire, le patin à roues alignées est également très sérieux. Les usagers qui utilisent le patin à roues alignées veulent un meilleur produit de plus haute qualité. C'est pourquoi les patins sont de plus en plus sophistiqués. On retrouve des modèles qui varient de 50\$ à 300\$ et qui vont même jusqu'à 400\$ et plus.

L'équipement est indispensable, car ce sport a donné lieu à plusieurs blessures. Le casque de sécurité doit obligatoirement être porté. Les protège-mains, protège-coudes et protège-

genoux sont nécessaires à la pratique de ce sport en toute sécurité.

OÙ JOUER?

Malheureusement, il n'y a pas encore d'endroit idéal pour pratiquer le patin à roues alignées. Les adeptes le pratiquent dans les cours d'école ou sur les terrains de stationnement des supermarchés.

Il n'est pas recommandé de pratiquer ce sport dans la rue. L'impact, lorsqu'un patineur est heurté par une voiture, est inimaginable: c'est très dangereux. La plupart des pistes cyclables ne tolèrent pas la présence de patins à roulettes et il n'y a pas encore de pistes réservées pour les usagers du patin à roulettes. Ce sont donc les endroits pour pratiquer ce sport qui sont difficiles à trouver.

POURQUOI CE SPORT?

Le patin à roues alignées peut devenir

une continuité du patin à glace, mais sans la glace. Vous avez un peu les mêmes sensations que l'on retrouve en patins à glace, accessible l'été. C'est un sport très rapide.

Plusieurs sportifs

utilisent également le patin à roues alignées pour le conditionnement physique. Ils choisissent des modèles spécifiquement conçus à cette fin. Le patin est alors un peu moins rigide à certains

endroits, ce qui permet une meilleure extension du patin. Il est également plus aéré et plus ouvert. Le patin à roues alignées est devenu très populaire pour le conditionnement physique.

Il existe également des modèles de patins à

roues alignées pour le hockey. Le patin à roulettes est très populaire au niveau des clubs de hockey, l'été. De plus en plus d'équipes pratiquent le hockey d'été avec des patins à roulettes, c'est ce qu'on appelle le "roller hockey".



On peut s'amuser en groupe en roulant à vive allure.

BAR LAITIER Le Glacier RESTAURANT

Déjeuner
à compter de

8h

tous les jours

PROMOTION SPÉCIALE

du 4 au 10 juin

À l'achat d'une

pizza 14" ou 16" garnie
obtenez

6 beignes gratuits

Beignes Plus

5059 rue Frontenac,
Lac-Mégantic

583-4118



Philippe

MERCIER

(1994) Inc.

Entrepreneur électricien
Industriel • Commercial • Résidentiel

- Atelier de vente et réparation de moteurs et outillages électriques
- Vente et service de maintenance pour génératrices
- Service avec camion nacelle pour travaux électriques.

3945, rue Laval, Lac-Mégantic Tél. (819) 583-2622

Nous aussi

**Nous regroupons
Nous visons la satisfaction**

LOCAL

Trans Sport SE



19 995\$

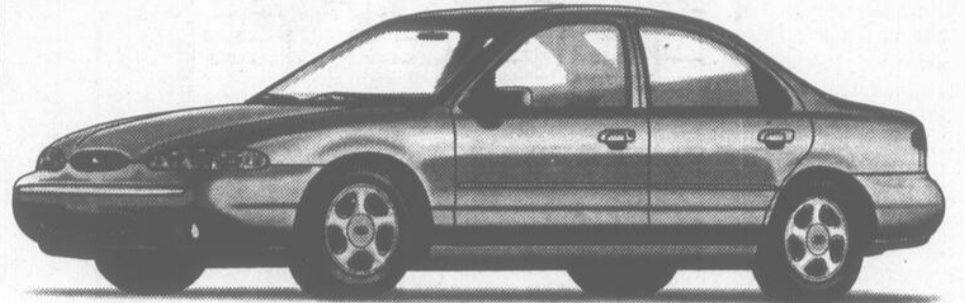
- Moteur 6 cylindres 3,1 litres
- Sac gonflable
- Freins antiblocage (ABS)
- Panneaux de carrosserie en polymère
- Poutrelles de sécurité latérales
- Climatiseur
- 7 passagers

* Taxes et transport en sus

DALLAIRE

PONTIAC
BUICK

4196 Laval
Lac-Mégantic
583-0110



Conduisez une Contour ou Mystique 1995

à partir de **279\$*** par mois

* Pour 24 mois avec dépôt de 3000\$ ou échange équivalent plus premier paiement, plus dépôt de 300\$.

Taxes, transport et préparation inclus

Plus • Changements d'huile
GRATUITS pour 2 ans

Plus • 4 garde-boue

Plus • Tapis

Plus • Traitement de peinture

Plus • Scellant à tissus

Toujours de première classe
et pour longtemps!

ASSISTANCE
ROUTIÈRE
24 HEURES

AITOS PREMIERES

Location
"Tapis
Rouge"

3707, rue Laval - Lac-Mégantic - 583-3700

bons nos forces
ction des automobilistes

EMENT

*Bon été
et bonne
route
à tous!*

S-7 - le dimanche 4 juin 1995 - L'écho de Frontenac

Cet été

LOUEZ MAZDA

**pour 1 journée, 1 semaine
ou 1 mois**



**Des bas tarifs
s'appliquent
sur nos voitures
et notre
fourgonnette
de location.
INFORMEZ-VOUS!**

mazda
Je me sens bien.



**Très beau choix de
voitures usagées**

Ça vaut le coup!

- Service complet:**
- Alignement
 - Entretien
 - Débosselage
 - Peinture
 - Mécanique



YVAN CUSTEAU



ENRICO BOLDUC

**MÉGANTIC
MAZDA**

6435 Salaberry
Lac-Mégantic
583-5777

**Venez voir la toute nouvelle
Voyageur - Caravan NS 1996**



**Maintenant
en vente!**

Très grand choix de modèles 1995

de **6,9%** à **8,9%**
ou rabais de

500\$ à 2500\$

sur différents
modèles 1995

N.B.: Si nous n'avons
pas ce que vous désirez,
nous vous le procurons
en



Taux réduit sur location

**Amical
AUTOMOBILES
INC.**

3354, rue Laval
Lac-Mégantic
583-4545

L'ÉTÉ... ça se passe chez nous!



La sécurité en motomarine

La Semaine de la sécurité nautique se déroule cette année du 4 au 10 juin et insiste particulièrement sur la sécurité en motomarine. Les statistiques nous apprennent que 50% des incidents impliquant les motomarines sont des cas graves et que la négligence en est la principale cause. Les

incidents sur le territoire de la Garde côtière canadienne ont doublé depuis l'année dernière. Les personnes impliquées dans les accidents sont généralement des hommes entre 20 et 40 ans.

Une analyse de la situation démontre que les problèmes rencontrés avec ce nouveau

sport sont causés par un manque de connaissance, un manque d'expérience et un manque de civisme. Les nouveaux adeptes qui s'aventurent sur l'eau n'ont souvent aucune expérience de navigation, donc ignorent tous les dangers potentiels. Ils sont des plaisanciers à part entière et doivent

se conformer aux mêmes lois et règlements que tous les plaisanciers. Ils doivent connaître les règles de base en sécurité nautique et, bien entendu, se familiariser avec l'appareil et sa conduite sur un plan d'eau peu fréquenté avant d'utiliser la motomarine à pleine vitesse.

Pour pallier à son manque de connaissance, l'amateur de motomarine devrait suivre une formation adaptée à la motomarine, lire le manuel du propriétaire et suivre les recommandations. Il doit connaître les lois et règlements régissant la plaisance et connaître les plans d'eau. Un minimum de civisme devrait inciter l'utilisateur de motomarine à s'éloigner des baigneurs et des autres utilisateurs. Il devrait maintenir une vitesse sécuritaire à proximité des autres et respecter leur quiétude, en évitant de les arroser et de les déranger par le bruit et les vagues. Le gros bon sens lui recommande également de ne pas pourchasser une autre embarcation.

Des chaussures pour marcher et courir

De nos jours, on retrouve des chaussures spécialisées pour chaque activité sportive. Mais, certains critères sont universels, tels que le confort et la grandeur. Souvent, les gens achètent une chaussure qui n'est pas de la grandeur idéale: elle est soit trop petite ou trop grande; ce qui peut occasionner des ampoules ou des malaises au niveau du pied.

On pensera également à ne pas trop lacer ses chaussures. Il est toujours plus facile de les resserrer légèrement par la suite que d'être obligé de les desserrer et de voir ses pieds gonflés et douloureux. Le choix des bas est également important. Ils ne doivent pas être trop minces ni trop épais et ils ne doivent surtout pas faire de plis ou descendre.

COURIR

Pour le jogging, ce qu'on recherche, c'est

un soulier en cuir ou en nylon. L'important, lorsque l'on choisit des chaussures de jogging, c'est la semelle. Ce sport nécessite une semelle avec une très bonne absorption pour amenuiser le plus possible l'impact au niveau des chevilles et des genoux. La chaussure doit être munie d'une semelle avec une absorption maximum. Chaque compagnie a développé sa propre technique pour amortir le choc. Certaines utilisent du gel, d'autres de l'air. Plusieurs matériaux sont utilisés pour compenser l'impact qui se produit avec le pied contre le sol.

On ne peut pas dire que le jogging ait connu une hausse depuis quelques années. Ce sont les mêmes adeptes sérieux qui l'ont toujours pratiqué qui le pratiquent encore. Ils utilisent l'équipement haut-de-gamme, avec une bonne

chaussure ayant une absorption maximum au niveau de la semelle.

MARCHER

On retrouve une chaussure qui est spécialement conçue pour la marche: c'est une chaussure qui est très légère, confortable et avec une bonne absorption au niveau du pied au sol. Elle est idéale pour les grands marcheurs sur les chemins réguliers.

Pour ceux qui pratiquent la randonnée pédestre, de plus en plus populaire, les chemins se font plutôt cahoteux. Cette activité exige donc un soulier bottillon avec un support ou un renfort au niveau de la cheville et une excellente semelle rigide pour avoir une bonne prise sur le sol et pour ne pas avoir de distorsion au niveau du pied, car bien souvent les gens les utilisent dans des sentiers où le sol n'est pas toujours égal.



L'utilisateur prudent se familiarise avec sa motomarine sur un plan d'eau peu fréquenté.



GRAND BALAYAGE DU PRINTEMPS



Spécial sur lot de sous-vêtements

de 3⁹⁹\$ à 19⁹⁹\$

Avec tout achat, obtenez un coupon pour le tirage d'un ensemble culotte et soutien-gorge Warner's

Spécial sur lot de vêtements

Boutique Marie-Soleil
5322 rue Frontenac - Lac-Mégantic
583-2789

Venez voir notre très grand choix de lunettes de soleil

DR MADELEINE DUBÉ
DR CARLA KOYESS
OPTOMÉTRISTES
5145, rue Frontenac
Lac-Mégantic
583-0404

L'ÉTÉ... ça se passe chez nous!



Un petit chez-soi que l'on amène partout

Les vacances arrivent et vous pensez à vous évader. C'est tout à fait normal. Échapper à la routine quotidienne pour conquérir d'autres mondes: rien de plus excitant! Personne ne désire passer ses vacances à la maison. Par contre, vous n'appréciez

peut-être pas les aléas des hôtels inconnus ni l'inconfort du camping. La solution se trouve dans les maisons mobiles, qui permettent d'avoir tout le confort moderne continuellement à votre portée, tout en cheminant sur les routes étrangères.

En choisissant votre maison mobile, vous devez tenir compte de votre budget, mais également de vos besoins. La grandeur sera en grande partie déterminée par le nombre d'utilisateurs. La mini maison mobile connaît ainsi un

regain de popularité, car elle permet d'accueillir une petite famille à un coût particulièrement avantageux.

Certains modèles sont accompagnés d'éléments standards qui sont offerts uniquement en option sur d'autres mo-

dèles. Assurez-vous d'obtenir immédiatement ce que vous désirez. Par exemple, si vous

voulez l'air climatisé, le contrôle de vitesse ou la radio sophistiquée, faites-le savoir au vendeur. L'aménagement intérieur fera appel à votre bon goût. Assurez-vous

d'avoir assez d'espace de rangement. L'esthétique ne doit cependant pas vous laisser négliger l'aspect mécanique de la maison mobile. Renseignez-

vous sur la performance et la fiabilité du moteur ainsi que sur la garantie. Vous devez vous sentir à l'aise, confortable et en sécurité dans votre nouvel environnement.



La mini maison mobile devient rapidement un deuxième chez-soi pour les vacanciers.

Monter sur ses grands chevaux

Le cheval est probablement le deuxième meilleur ami de l'homme. Il lui sert depuis fort longtemps, tant pour les travaux de la terre, pour la chasse, pour la guerre, pour la nourriture que pour le plaisir.

On trouve deux formes d'équitation pratiquées dans nos régions: la selle anglaise et la selle western. L'équipement ainsi que l'habillement diffèrent grandement d'un style à l'autre. La selle anglaise se remarque par

l'absence de pommeau, qui est présent sur la selle western, et par la finesse de ses étriers.

La pratique de la selle anglaise demande un habillement très sophistiqué avec des bottes cavalières et une tenue hippique avec la jaquette et la culotte de chasse. La tête est coiffée d'un chapeau melon ou d'un chapeau adéquat. La pratique de la selle western requiert un vêtement beaucoup plus simple comprenant un jean et une blouse. Le chapeau et les bottes de style western complètent la tenue.

Le cheval peut se déplacer au pas, au trot ou au galop. Chacun de ces déplacements peut être plus ou moins rapide. L'équitation se pratique dans des sentiers aménagés spécifiquement à cette fin. La plupart des endroits fournissent des guides chevronnés pour les randonnées qui peuvent durer d'une heure à une ou deux journées, dans certains cas. Le contact entre le cavalier et sa bête, dans le somptueux décor naturel de la forêt, fait de l'équitation un sport particulièrement agréable.



L'équitation est un sport accessible et naturel.

Centre de réparation de produits électroniques

Réparation de toutes les marques de téléviseurs, de systèmes audio, vidéo, haute fidélité

Réparation de C.B. et système électronique industriel et commercial

Le seul à Lac-Mégantic

SERVO-TRONIQUE

4764 rue Laval
Lac-Mégantic
583-0995



Ordinatech

4748, rue Laval
Lac-Mégantic, Qc G6B 1C7
Tél: (819) 583-5194 Fax: (819) 583-5860

Etrie Inc.

LIQUIDATION D'ORDINATEURS

Ordinatech Etrie inc. liquide tous ses systèmes informatiques en inventaire, et ce, à des prix à vous couper le souffle!

Exemples:

<p>Marque: IBM 486 SX-33 Neuf Disque rigide 270 Mo 4 Mo RAM Ecran SVGA 14" couleur Kit multimédia complet Fax-Modem 14,400 DOS, Windows, souris, clavier ± \$ 900.00 de logiciels inclus Prix régulier: \$ 2 295.00 Spécial: \$ 1 895.00</p>	<p>Marque: Ordinatech Etrie 486 SX-25 usagé Disque rigide 120 Mo 4 Mo RAM Ecran SVGA 14" couleur NEUF DOS, Windows, souris, clavier Spécial: \$ 1 025.00</p>
--	--

Venez nous voir en magasin!

"TU VAS Y ALLER!"

MADAME A RAISON... PAS QUESTION DE PASSER UN AUTRE ÉTÉ SANS BARBECUE
Alors, c'est le bon temps de passer chez



boutik Électrik

4797 Laval
Lac-Mégantic
583-5678

Là où le service est dur à battre



Barbecue 40 000 BTU
Avec grille de porcelaine à partir de

169⁹⁵\$

Le spécialiste du barbecue



L'ÉTÉ... ça se passe chez nous!



Le plaisir de jouer au golf

Le golf est un sport de plus en plus populaire et de plus en plus accessible. On retrouve

des terrains de golf disponibles un peu partout. C'est un loisir qui s'est ouvert considérable-



Le plaisir de jouer au golf pour se détendre en bonne compagnie.

ment ces dernières années à une collectivité toujours plus vaste et variée.

Le golf est une activité dont la vocation familiale croît sans cesse. On retrouve maintenant des jeunes âgés de seulement treize ou quatorze ans qui pratiquent le golf; ce qui était très rare auparavant. Le golf est également une activité sociale où rien n'égale le plaisir de partager ce sport avec des amis. On retrouve aussi beaucoup de gens d'affaires qui vont discuter de transactions sur les terrains de golf.

Le plaisir de jouer au golf, c'est de se retrouver en pleine nature, dans un décor magnifique, avec des gens dont on apprécie la compagnie. Le golf est une activité sportive plaisante et une détente inégalée.

Pour des frissons et de l'action: le rafting

Le rafting vous amène dans une aventure époustouflante sur des rivières déchaînées avec comme panorama des paysages féeriques: sensations fortes garanties L'exaltation est au rendez-vous et celui qui y goûte ne peut plus se passer du rafting. Cette activité de plein air vous promet une détente mentale et une joie qui laisseront loin derrière vos soucis quotidiens.

DE LA PRUDENCE

Pour pratiquer ce sport excitant, vous devez porter un casque protecteur, un vêtement isothermique et une veste de sauvetage. De plus, vous devez être assez lourd, savoir nager, être en bonne santé et avoir de l'endurance.

Il faut être conscient des dangers inhérents à ce sport: les roches glissantes, l'inexpérience

des autres personnes qui vous accompagnent, les changements de niveau de l'eau, les conditions

climatiques, etc. Vous devez toujours être accompagné d'un guide expérimenté qui saura vous conseiller et vous éviter des écueils fâcheux.

Il est recommandé aux débutants de s'aventurer en rafting au

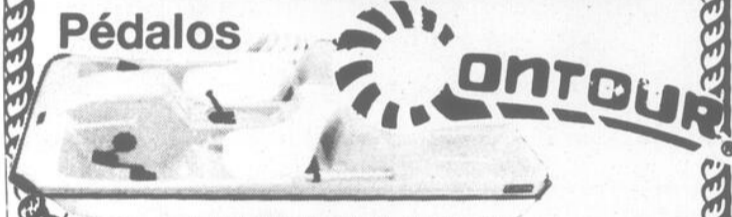
cours de l'été alors que la température est plus chaude et que les eaux sont plus tranquilles. On peut également choisir de pratiquer ce sport sur des rivières plus calmes pour s'habituer graduellement.



L'excitation d'une aventure réussie en rafting.

Imaginez-vous...cet été

Pédalos



Mégantic Sports enr.
Centre-ville
Lac-Mégantic (819) 583-2162

Pour nager sans risques

Cette année, des milliers de personnes, jeunes et moins jeunes, envahiront les piscines et les plages du Québec. Malheureusement, plusieurs d'entre elles y perdront la vie. La Semaine de la sécurité aquatique, qui se déroule du 4 au 10 juin, vous convie à la prudence. Ces quelques conseils de sécurité, que

vous propose la Croix-Rouge, contribueront à vous faire passer un été en toute sécurité:

Les engins flottants et les objets gonflables ne peuvent remplacer la surveillance exercée par un adulte ni être considérés comme des gilets de sauvetage. Lors de la baignade en piscine résidentielle, assurez-vous d'avoir à

la portée de la main une perche ou une bouée. Ayez une trousse de secours complète et apprenez à vous servir de chacun de ses éléments. Manipulez avec soin et rangez bien tous les produits toxiques destinés à l'entretien de votre piscine.

Même pris en petite quantité, l'alcool affecte la coordination et le jugement d'un nageur. La personne qui en consomme peut facilement surévaluer ses capacités ou minimiser un risque qu'elle n'envisagerait pas de pren-

dre en temps normal. Si nager seul dans un lac peut donner une agréable sensation de liberté, il vaut toujours mieux être accompagné d'un

ami, c'est beaucoup plus sûr!

Ne vous laissez pas abuser par l'apparence calme de la surface de l'eau.



Pavage résidentiel et commercial
Estimation gratuite

5992 Jeanne-Mance
Lac-Mégantic
583-1457 • 583-4771

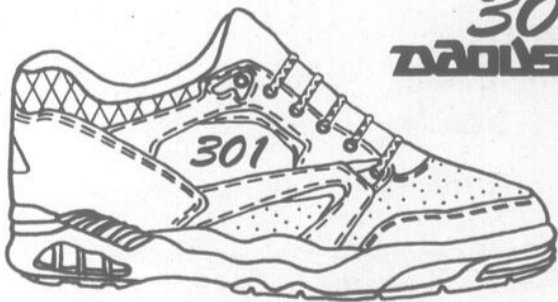
Les Cuir-racés



Pour des chaussures athlétiques en CUIR et un design RACÉ, c'est DAOUST!

Empeigne en cuir
Base de caoutchouc solide
Semelle cousue

Talon absorption aux chocs
Semelle intérieure coussinée



301
DAOUST

Bottines
Hommes rég. 64,95\$ **49,95\$**

Juniors rég. 59,95\$ **44,95\$**

Souliers
Hommes rég. 59,95\$ **44,95\$**

Juniors rég. 54,95\$ **39,95\$**

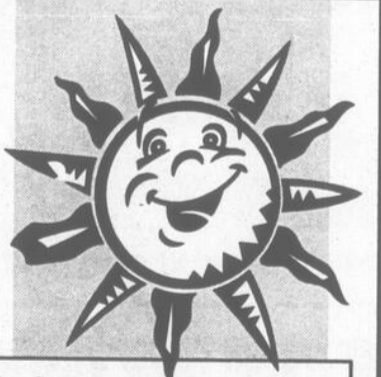
Chaussures
J. Huot Ltée

Spéciaux valides du 5 au 10 juin 1995



5134 Frontenac - Lac-Mégantic 583-1450

Bienvenue
aux pêcheurs
et au plaisir
de vous servir!



Ouvert les 24 juin et 1er juillet
aux heures habituelles

À compter du 19 juin, nous serons ouvert
jusqu'à 18 heures les lundis, mardis et
mercredis, pour la période estivale.

provigo

Carrefour
Lac
Mégantic

3560, rue Laval
Lac-Mégantic
583-4001

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF
(RÉGION de L'ESTRIE)

FILTRE AU CHARBON ACTIVÉ

NA-JAN

Ces filtres reconnus par
Santé et Bien-Être Canada
comme filtre médical sont fortement conseillés aux
personnes souffrant de problèmes respiratoires causés
par un environnement pollué. Ils ont été testés comme
filtrant à 97% les particules jusqu'à 0,3 micron par les
laboratoires suivants:
Université de Waterloo,
LONDON, ONTARIO
**La direction Générale de la protection
de la Santé**
de LIFE'S Resources INC., Michigan, USA.

 **Philippe**
MERCIER (1994) Inc. 3945, rue Laval
Lac-Mégantic
(819) 583-2622 • fax 583-2649



Rendez-vous avec la fraicheur

Fruits et légumes
Bar à salade

- Aliments en vrac
- Vente au détail
et en gros

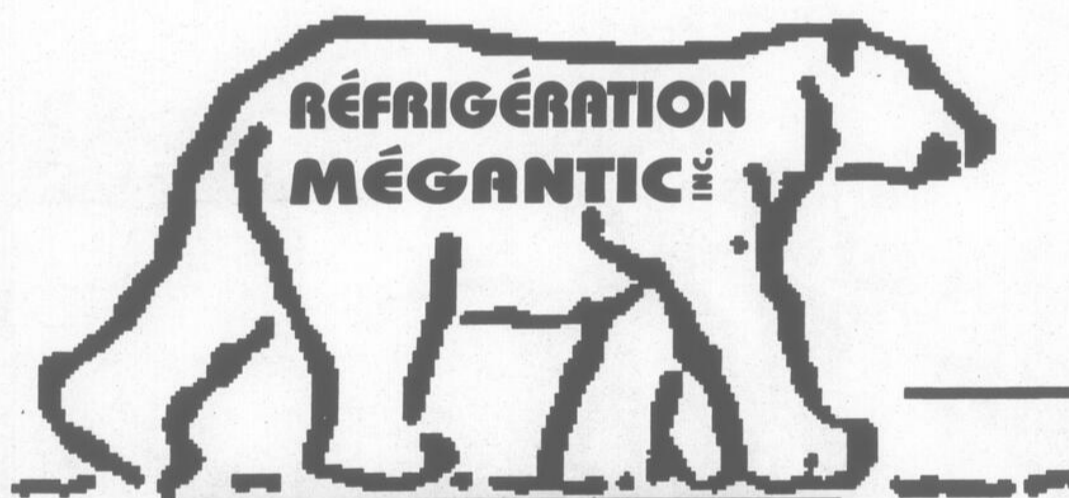
Ouvert le dimanche
pour la
période estivale



Les Jardins du lac

4094, rue Laval
Lac-Mégantic

583-1437



- Commercial et industriel
- Air climatisé central et thermopompe pour résidentiel
- Air climatisé d'auto et camion
- Réparation et installation de réservoir à lait pour ferme laitière
- Vente et installation de filtres au charbon activé "Na-Jan"
- Installation de Chambre froide et de congélateur

À votre service depuis 26 ans
Réjean Paré,
ingénieur
3 camions à votre service

Lac-Mégantic 8h à 20h:

Service 24 heures Milan:

Fax:

(819) 583-1484

(819) 657-4364

(819) 657-4579

Nouveau

Ferblanterie

Nous fabriquons et
installons conduits de
ventilation (DUCK) de
climatisation et chauffage.

*Nos systèmes
de réfrigération
sont installés avec
les nouveaux réfrigérants
sans CFC ce qui a pour but
d'éliminer la
destruction de
la couche d'ozone*

SAISON D'ÉTÉ

Pour hommes

Vestons sport et habits coupe classique

20%

Spéciaux sur jackets printemps/été court et 3/4

Décoration

AUCUNE TAXE

Même sur ce qui est déjà réduit!

Juniors

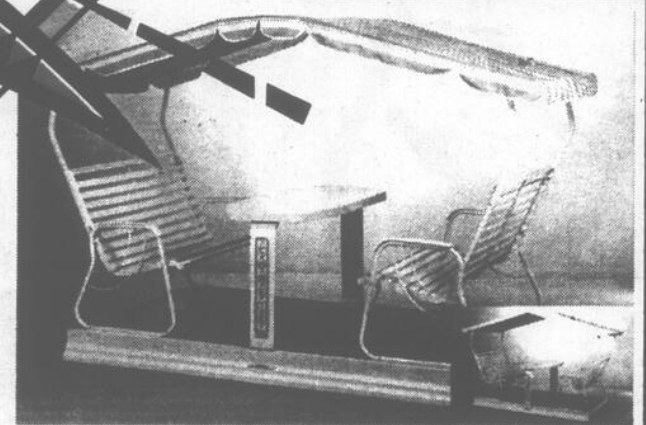
40%
50%
60%

Dames

Grandes tailles

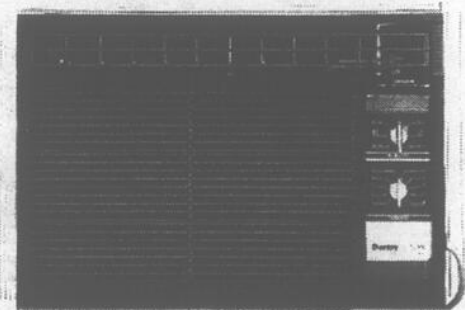
20% et plus

Meubles



Balançoire Comet

Climatiseur Danby DAC 5000 Capable de refroidir 230 pi.ca.



5200 FRONTENAC - LAC-MÉGANTIC - 583-2404